

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2024.12

金曜日

レッスンは**完全予約制**となります。当クラブ「レッスン予約」よりログインし予約をお取りください。
 予約の締め切りは、**レッスン開始10分前まで**となります。キャンセルはレッスン開始30分前まで行えます。

1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	本館プール	別館プール	別館プール2	トレサポ
<p>9:00</p> <p>有料 ¥110 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>9:40(20分)</p> <p>股関節(肩関節)ウォームアップ Izumi 50名</p> <p>13日 27日のみ実施</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>10:15(45分)</p> <p>エアロシェイプ 清水 50名</p> <p>予約 50</p> <p>11:20(30分)</p> <p>ファイティングスリム 清水 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>12:10(45分)</p> <p>BODY COMBAT Asahi 50名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 50</p> <p>13:10(45分)</p> <p>エアQ45 Asahi 50名</p> <p>予約 45</p> <p>14:25(30分)</p> <p>癒しヨガ 盛 45名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 30</p> <p>19:00(45分)</p> <p>BODY STEP 秋本 30名</p>	<p>各日程 下記レッスンをを行います。 ・13日 ⇒ 股関節ウォームアップ ・27日 ⇒ 肩関節ウォームアップ</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>9:45(45分)</p> <p>姿勢改善エクササイズ 阪本 20名</p> <p>6日 20日のみ実施</p> <p>予約 20</p> <p>10:45(30分)</p> <p>adidas GYM&RUN 阪本 20名</p> <p>6日 20日のみ実施</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 15</p> <p>11:35(30分)</p> <p>UBOUND 福田 15名</p> <p>有料 ¥220 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>13:30(30分)</p> <p>美尻美腹エクササイズ 盛 20名</p> <p>有料 ¥1100 (税込)</p> <p>予約 30</p> <p>19:20(50分)</p> <p>"SOUL & DISCO" DANCE CLASS Motchy 30名</p>	<p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>10:15(60分)</p> <p>ヨガ Izumi 20名</p> <p>有料 ¥1320 (税込)</p> <p>予約 8</p> <p>11:40(60分)</p> <p>ハンモックエクササイズ Izumi 8名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>15:15(50分)</p> <p>ダンベルピラティス 盛 20名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 20</p> <p>19:00(45分)</p> <p>ベーシックヨガ 吉崎 20名</p>	<p>予約 15</p> <p>10:00(30分)</p> <p>ゆったりほぐしストレッチ YUI 15名</p> <p>有料 ¥770 (税込)</p> <p>予約 9</p> <p>10:45(50分)</p> <p>ステップアップバレエ YUI 9名</p>	<p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 10</p> <p>14:45(30分)</p> <p>Easy Swim バタフライ(初級~初中 三枝 10名</p> <p>有料 ¥330 (税込)</p> <p>予約 10</p> <p>15:30(30分)</p> <p>Easy Swim クロール(初級~初中 三枝 10名</p>	<p>有料 ¥3850 (税込)</p> <p>予約 1</p> <p>9:20(30分)</p> <p>スイムパーソナル 大八木 1名</p> <p>予約 25</p> <p>10:00(30分)</p> <p>ウォーク&ストレッチ 大八木 25名</p> <p>予約 14</p> <p>10:40(30分)</p> <p>初めて背泳ぎ 大八木 14名</p>	<p>ワンポイントレクチャーは どちらか1本のご予約で お願いします。 連続のご予約はできません。</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>20日 休講</p> <p>予約 2</p> <p>10:00(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>有料 ¥550 (税込)</p> <p>予約 2</p> <p>10:40(30分)</p> <p>ワンポイントレクチャー 今井 2名</p> <p>20日 休講</p> <p>予約 12</p> <p>11:20(30分)</p> <p>クロール(スキルアップ) 今井 12名</p> <p>20日 休講</p>	<p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>11:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング Jun 1名</p> <p>新規入会者 対象クラス</p> <p>予約 1</p> <p>12:00(30分)</p> <p>初めてトレーニング Jun 1名</p>

年末年始のご案内
本館: 2024年12/29(日)~2025年1/2(木)
別館プール: 2024年12/28(土)~2025年1/5(日)
 上記期間は年末年始の為、本館・別館プールは休館となります。
 年始は2025年1/3(金)より本館のみ営業致します。
 1/3(金)、1/4(土)は特別営業(10:00-17:00)となります。
 別館プールは2025年1/6(月)より営業致します。
 1/6(月) 9:00-12:30(最終退館13:00)

お願い

※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館はご遠慮ください。
 ※レッスン内容は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。随時WEBサイトにてご案内いたします。
 ※レッスン中のマスク着用につきましては、会員様、IR共に**任意となります。**
 ※レッスン参加はご予約が必須となります。予約無しでの参加はご遠慮ください。
 ※スタジオ入室はインストラクターのご案内があるまで、お待ちください。QRコードでのチェックインはレッスン開始30分前から可能です。
 ※レッスン実施時間を過ぎたスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにお越しくださいようお願いいたします。

	エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)		予約		予約可能枠
	トレーニング系(シューズ必須)		有料		有料レッスン
	ダンス系(シューズ必須)				新設レッスン
	リラクゼーション系				シューズ不要
	ハンモック系				初心者向け
	プール系				シニア向けクラス